

• Les accidents liés aux loisirs

Le sport et les loisirs occupent une place croissante dans les habitudes de vie de notre société. Aux activités traditionnelles telles que les sports classiques ou la baignade se sont ajoutés des loisirs à sensation, dits « extrêmes », engendrant une nouvelle traumatologie caractéristique de ces pratiques : sports de glisse, VTT…Les mesures de prudence et les consignes de sécurité présentées ici concernent les activités de loisirs les plus fréquemment pratiquées, notamment en période de vacances.

Comprendre les risques

Pratiquées de manière de plus en plus intensives, les activités de loisirs peuvent engendrer des accidents, parfois dramatiques, surtout lorsque les règles élémentaires de sécurité ne sont pas respectées. La prudence est donc de mise pour se protéger soi-même et protéger les autres, surtout les enfants, particulièrement vulnérables dans ces moments de détente où la surveillance se relâche.

Prévenir les risques

Risques liés à la pratique d'activités sportives (en général)

• Avant de pratiquer régulièrement une activité sportive, passer une visite médicale afin de déterminer si son organisme ne fait pas l'objet de contre-indications pour la pratique de ce sport.
• Entretenir sa condition physique afin de permettre une adaptation progressive de son corps à l'effort. Un bon indicateur de la condition physique est le pouls du repos, qu'on obtient en le prenant sur le poignet ou le cou après une bonne nuit de sommeil.
• Avant de pratiquer, il est important de s'échauffer :
- l'échauffement général met en condition le système cardio-vasculaire ;
- l'échauffement spécifique prépare les muscles à l'effort par des exercices de contraction et d'assouplissement ;
- l'échauffement proprioceptif permet une bonne coordination des muscles dans l'effort.
• Appliquer consciencieusement les techniques propres à chaque sport.
• Prendre des cours avec des professeurs qualifiés et compétents.
• Se procurer un matériel de bonne qualité et en bon état, adapté à sa morphologie.
• Suivre une bonne hygiène de vie (ne pas fumer, dormir suffisamment,manger équilibré…).
• S'hydrater pendant l'effort.
• S'étirer ou se faire masser après l'effort pour prévenir les contractures.

Risques liés à la baignade en milieu naturel

• Se baigner uniquement dans les zones surveillées.
• Tenir compte de la couleur du drapeau sur la zone de baignade :
- drapeau vert : baignade autorisée ;
- drapeau jaune : baignade autorisée mais dangereuse ;
- drapeau rouge : baignade interdite.
• Respecter les consignes locales de sécurité (vagues, courants, bäïnes, rochers…) et ne pas surestimer ses capacités.



• Les accidents liés aux loisirs

• Equiper les très jeunes enfants de brassards et de bouées conformes à la réglementation.
• En bord de mer, se renseigner sur les horaires de marée.
• Ne pas rentrer dans l'eau froide brutalement par forte chaleur ou après une longue exposition au soleil (risque d'hydrocution).
• Faire attention aux algues toxiques et aux animaux venimeux (vives, rascasses,méduses).
• Les embarcations nautiques gonflables ne doivent être utilisées que sous surveillance. Attention aux vents et aux courants. L'utilisation de matelas pneumatiques non prévus pour la baignade est à proscrire.

Risques liés à la baignade en piscine privée

• Equiper la piscine de dispositifs de sécurité (barrières tout autour du bassin, volets, abris de piscine) conformément à la loi du 3 janvier 2003 sur la sécurité des piscines. Il existe également des dispositifs complémentaires de protection (alarmes électroniques).
• Equiper les jeunes enfants de bouées ou de matériels de flottaison (maillots flotteurs, brassards, etc.).
• Surveiller en permanence les jeunes enfants, rester à proximité de la piscine dans le cas d'enfants plus âgés.
• Apprendre aux enfants à nager le plus tôt possible. Mais attention ! Un enfant ne nagera correctement que vers 5 ou 6 ans.
• Ne pas plonger dans des zones peu profondes.
• Ne pas entrer brutalement dans l'eau par temps très chaud ou après un repas.
• Prévoir à proximité de la piscine un téléphone sans fil ou un portable avec une liste des numéros d'appels d'urgence.
• Respecter les consignes d'entretien recommandées par l'installateur de la piscine (notamment en ce qui concerne le filtre à eau et la vidange du bassin). Le propriétaire est responsable de la qualité de l'eau de sa piscine.
• Ne pas laisser les enfants jouer avec les bouches d'aspiration (skimmer, bonde de fond).

Risques liés à la baignade en piscine publique

• Equiper les jeunes enfants de bouées ou de matériels de flottaison (maillots flotteurs, brassards, etc.).
• Surveiller en permanence les jeunes enfants, rester à proximité de la piscine dans le cas d'enfants plus âgés.
• Apprendre aux enfants à nager le plus tôt possible. Mais attention ! un enfant ne nagera correctement que vers 5 ou 6 ans.
• Ne pas laisser les enfants jouer avec les bouches d'aspiration (skimmer, bonde de fond).
• Ne pas plonger dans des zones peu profondes.
• Ne pas courir ou ne pas chahuter au bord du bassin. Attention aux chutes !
• Ne pas entrer brutalement dans l'eau par temps très chaud ou après un repas.
• Les toboggans aquatiques sont classés par niveau de difficulté, signalé par un panneau à proximité : toboggan vert accessible à tous, rouge pour glisseurs avertis, noir pour glisseurs chevronnés. Expliquer cette signalétique aux enfants et interdire l'accès aux plus jeunes.



Comprendre les risques

Prévenir les risques

Faire face aux risques

Supports d'information

Pour en savoir plus

• Les accidents liés aux loisirs

Risques liés à la randonnée en montagne

• ***Avant de partir :***

- Se préparer tout au long de l'année afin d'être en bonne condition physique.
- Consulter si besoin son médecin.
- En partant avec des enfants, il faut savoir qu'ils sont plus vulnérables : ils se fatiguent et se déshydratent plus vite, sont plus sensibles au froid et à la chaleur.
- Choisir un itinéraire à sa mesure. Apprendre à lire les cartes. Evaluer les distances, la durée et les difficultés (altitude, dénivelé, nature des milieux traversés).
- Prévoir une solution de repli en cas de problème ou de contretemps (refuge, itinéraire bis…)
- Consulter impérativement la météo : le temps change très vite en montagne. Si les conditions sont trop incertaines, il est préférable de renoncer.
- Ne jamais partir seul, avertir son entourage de son itinéraire et de son heure approximative de retour et prévenir de tout changement.
- S'équiper de manière adéquate : chaussures de montagne, vêtements chauds et imperméables, chapeau et crème solaire, lunettes de soleil, carte récente, boussole, trousse de première urgence, couteau multifonctions, lampe de poche et téléphone portable.
- Emporter de la boisson et de quoi s'alimenter en route.

• ***Pendant la randonnée :***

- Doser ses efforts et faire des pauses.
- Consulter régulièrement sa carte.
- Tenir compte du balisage et de la signalisation.
- Rester attentif à l'évolution de la météo.
- Etre prudent aux abords des rivières et torrents ou en aval d'un barrage, une montée subite des eaux est toujours possible.
- Savoir s'adapter, modifier son itinéraire, faire demi-tour en cas de problème (mauvaises conditions de terrain, lenteur de la progression, dégradation de la météo…).
- Rester groupé sur les chemins balisés en cas d'égarement. Redoubler de vigilance avec les enfants.

Risques liés au ski alpin

• Faire vérifier le bon réglage des fixations par un professionnel.
• Contrôler sa vitesse et sa façon de skier.
• Respecter les distances de sécurité et ne pas couper la route aux autres skieurs.
• Avant d'entrer ou de traverser une piste, s'assurer de ne gêner personne en regardant en amont et en aval.
• Eviter de stationner au milieu d'une piste, surtout lorsqu'il y a peu de visibilité. En cas de chute, dégager la piste le plus rapidement possible.
• Tenir compte de la signalisation sur les pistes.
• Le port du casque pour les enfants est impératif. Il doit porter la norme EN 1077.

Risques liés au ski hors-piste

• Se reporter au risque « avalanche ».



Comprendre les risques

Prévenir les risques

Faire face aux risques

Supports d'information

Pour en savoir plus

• Les accidents liés aux loisirs

Risques liés à la pratique du VTT

• Se préparer tout au long de l'année afin d'être en bonne condition physique.
• Choisir un itinéraire à sa mesure. Apprendre à lire les cartes. Evaluer les distances, la durée et les difficultés (altitude, dénivelé, nature des milieux traversés…).
• Ne jamais partir seul, avertir son entourage de son itinéraire et de son heure approximative de retour, et prévenir de tout changement.
• S'équiper d'un casque, d'une carte, d'un téléphone portable, de vêtements chauds et imperméables et d'une trousse de premiers secours.
• Avant de partir, vérifier l'état de son vélo, en particulier les freins et la pression des pneus.
• Emporter de la boisson et de quoi s'alimenter.
• Rester sur les chemins.
• Réduire sa vitesse en croisant des piétons et laisser la priorité aux marcheurs sur les chemins de montagne.
• Contrôler sa vitesse et respecter les distances de sécurité.

Faire face aux risques

Conduite à tenir en cas d'accident survenant lors de la pratique d'un sport

Perte de connaissance

• Rechercher le pouls et la respiration. En cas d'arrêt cardiaque et/ou respiratoire, effectuer la respiration artificielle et le massage cardiaque externe.
• Sinon, allonger la victime en position latérale de sécurité : allongée sur le côté, le membre inférieur le plus éloigné du sol plié, les bras légèrement en avant du corps. Ceci permet à d'éventuels vomissements de s'évacuer.
• Alerter les secours (Pompiers au 18 ou SAMU au 15).

En cas de choc très violent ou de traumatisme au niveau de la colonne vertébrale

• Ne pas bouger le blessé et attendre les secours, sauf danger immédiat. En effet, la colonne vertébrale protège la moelle épinière. S'il existe une fracture à ce niveau, il y a un risque en mobilisant le blessé, de déplacer les vertèbres fracturées et ainsi d'abîmer les faisceaux nerveux constituant la moelle épinière (avec risque de paralysie).

Fracture d'un os ou luxation

• Quelle que soit la partie du corps concernée, si l'on suspecte une fracture, il faut immédiatement et totalement immobiliser la partie fracturée (bras, jambe). On évite ainsi de déplacer la fracture et on augmente les chances de bonne consolidation.
• S'il existe une plaie au niveau de la fracture, y appliquer un linge propre et suivre les mêmes règles que pour une fracture simple.



Comprendre les risques

Prévenir les risques

Faire face aux risques

Supports d'information

Pour en savoir plus

• Les accidents liés aux loisirs

Entorse

• Immobiliser le membre traumatisé afin d'éviter toute aggravation. L'application de froid doit être effectuée à chaque fois que cela est possible. Elle permet en effet une diminution de la douleur et une modération du gonflement.
• Un examen médical s'impose. Seul un professionnel doit immobiliser le membre car un simple bandage expose à la récidive, voire à une fracture, notamment en cas de maintien de l'activité.

Accidents musculaires (élongation, déchirure, rupture)

• Arrêter immédiatement toute activité physique.
• Ne jamais masser le muscle car cela peut retarder la guérison.
• Appliquer du froid et consulter un médecin.

Supports d'information

• Dépliant Mode d'emploi de la baignade, Inpes
• Mémento pour partir en montagne l'été en sécurité, Ministère de la santé
• Dépliant 5 règles de bonne conduite à adopter sur les pistes, Ministère de la santé l
• Dépliant Protection rapprochée – VTT, L'assurance maladie
• Dépliant Protection rapprochée – skateboard, L'assurance maladie
• Dépliant Protection rapprochée – roller, L'assurance maladie

Pour en savoir plus

• Ministère de la Sante
www.sports.gouv.fr/francais/sport-sante-et-prevention/protection-du-public/prevention/accidents-et- preventions-des/

• Institut National pour la Prévention et l'Education à la Santé
www.inpes.sante.fr

• Commission de la sécurité des consommateurs
www.securiteconso.org

• Croix Rouge Française – Autoprotection du citoyen
www.autoprotectionducitoyen.eu/

• Association Calyxis
www.calyxis.fr/index.php?/ESPACE-PARTICULIERS/Risques-de-la-vie-courante/

• Fédération française de ski (accidents de ski)
www.ffs.fr

• Fédération française de montagne et d'escalade (sécurité en montagne)
www.ffme.fr



• Les accidents liés aux loisirs

• Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes (sécurité des piscines)
www.dgccrf.bercy.gouv.fr/securite/piscines/piscines.htm

• Doctissimo (risque de noyade)
www.doctissimo.fr/html/dossiers/vacances/niv2/risque-noyade.htm

• Fédération Nationale des Plages et Restaurants (sécurité sur le littoral)
www.plages-de-France.com/v2/plage-securite.htm

• Ministère de l'Ecologie
www.developpement-durable.gouv.fr/Rivieres-et-eau-vive-rafting-canoe.html